

えいめ医療生協

松前支部だより

2025年 1月 発行者:松前支部



【松前・健康体操教室のご案内】

～あなたも健康づくりに
参加されませんか～



～参加費 100円～会場使用代として

○東公民館 2階 大会議室

・毎月 第3月曜日 実施

* 1月27日 月曜日 13:30～

* 2月17日 月曜日 13:30～

* 3月17日 月曜日 13:30～

※1月度は第4月曜になります



○新立公民館 2階 大会議室

・毎月第2、第4木曜日実施 13:30～

* 1月9日 * 1月23日

* 2月13日 * 2月27日

主にフレイル予防の健康体操を1時間程度おこなってます。誰でもできます。

内容: 筋力トレーニング、柔軟ストレッチ等音楽に合わせた体操での有酸素運動。

【ボッチャの集いのご案内】

～パラリンピックでおなじみの～

○西公民館 2階 大会議室

・毎月 第1、第3木曜日(参加費 100円)

* 1月16日 木曜日 3:00～

* 2月6日 木曜日 10:00～

* 2月20日 木曜日 13:00～

お試し
ください!

※どなたでも参加
できます。



【楽しく脳トレ 健康麻雀】

○場所 徳丸・ちよこっと遊び場

* 1月11日(土) 13:30～ //

* 1月25日(土) 13:30～ //

初心者でも大丈夫、お試し歓迎
& 経験者さんも大歓迎

参加費は200円です

お気軽にどうぞ ※マスク着用(感染予防)

【運動不足解消にピンポン!】

○松前体育館卓球場

10/1(火)松前体育館にてスタート。

<1月度開催>

* 1/7(火) 10:00～2時間

* 1/21(火) 10:00～2時間

*連絡先: 弘岡 080-5664-4480



西公民館-----

【健康麻雀教室(お試し会)】

男女別無くどなたも参加自由の健康麻雀
ですので是非ご参加ください。

*日 時 1/9(木) 13:00～16:00

1/30(木) 13:00～16:00

場所: 北黒田・西公民館 2階

参加費: 100円(会場費充当)

<連絡先: 090-9873-9734>

組合員の皆様新新年おめでとうございます。
2025年に入りインフルエンザ、コロナ感染
も収束どころか徐々に増えております。十分
気をつけて乗り切りましょう

医療生協はあなたのお住いの地域での健康づくりをサポートします!!